



NOM DE LA TECHNIQUE

Pompe indienne

THÈME TECHNIQUE

Échauffements généraux > Musculaire

SITUATION TECHNIQUE

Jeux, échauffement, forme de corps

SITUATION PÉDAGOGIQUE RÉALISÉE

Seul, en autonomie

DURÉE DE L'EXERCICE

 00:02

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE SPÉCIFIQUE



AUTRE(S) DISPOSITIF(S)



PRÉREQUIS

- > avoir effectué un échauffement général au préalable
- > maîtriser les variantes de pompes basiques

CRITÈRES DE RÉUSSITE

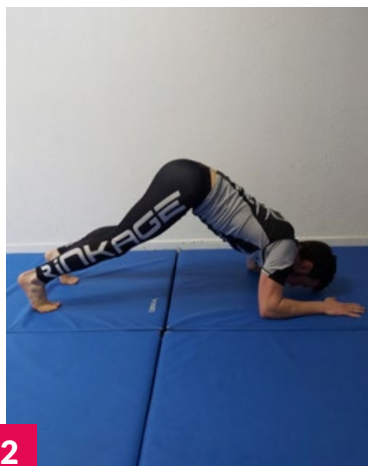


SITUATION 01



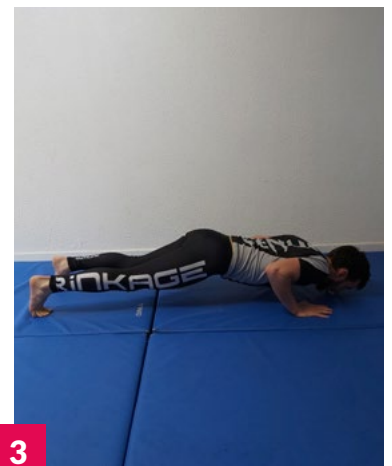
1

En position quadrupédique, les hanches élevées.



2

Descendre les coudes au sol.



3

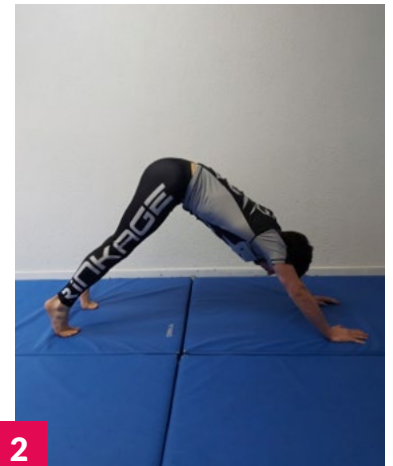
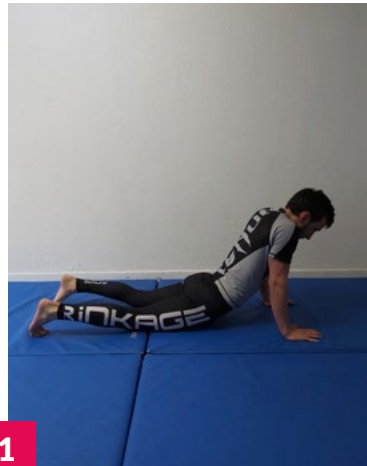
Abaisser les hanches.



NOM DE LA TECHNIQUE

Pompe indienne**SITUATION 02**

- 1** | Tendre les bras en maintenant les hanches au sol.
- 2** | Élever les hanches en maintenant les bras tendus.
- 3** | Recommencer l'enchaînement.

**COMMENTAIRES****Complexifications :**

- > Élever les pieds
- > Porter une gilet lesté